

Ensalada DE GARBANZOS



Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
285	8g	17g	4g	7g

INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ taza de espinaca cruda picada en tiras
- 4 jitomates cherry partidos por la mitad
- Un bistec de pechuga de pollo asada y cortada en cubitos
- Un nopal chico cocido y picado en cubitos
- 2 cucharadas de guacamole
- 12 cacahuates sin sal y sin piel
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En un recipiente con tapa, vierte los garbanzos, la espinaca, los jitomates cherry, los trozos de pechuga de pollo y el nopal.
2. Añade el guacamole, los cacahuates y salpimienta al gusto.
3. Tapa el recipiente y agítalo con movimientos envolventes para que se integren todos los ingredientes.

Platillo Sabio
PROFECO

Refrigerios saludables



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR